

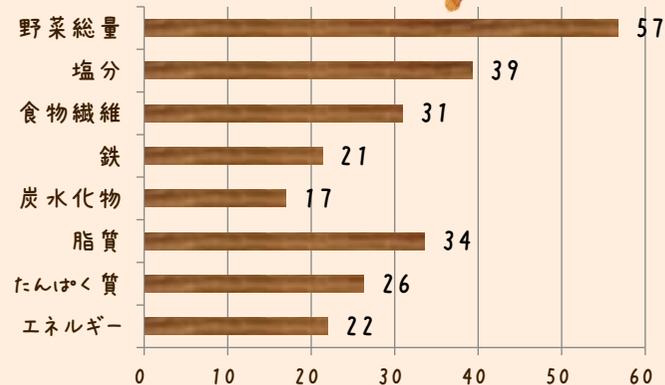
日替わり定食

鶏肉のみょうがしそ揚げ

1月31日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 594 kcal 塩分量 2.95 g

野菜量 199 g 総重量 656 g

たんぱく質 30.2 g 鉄 1.6 mg

脂質 25.2 g 食物繊維 6.5 g

炭水化物 65.9 g 糖質 59.4 g

主菜) 鶏肉のみょうがしそ揚げ 259 kcal

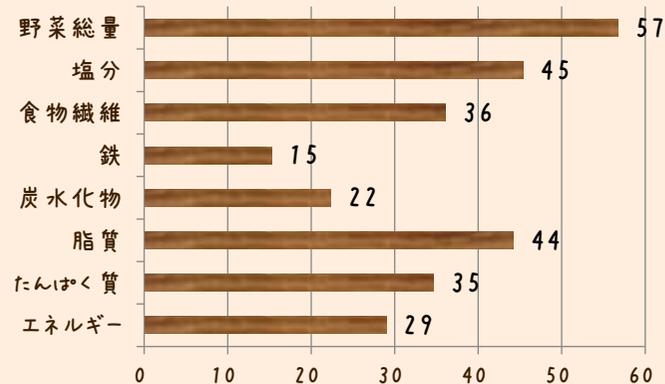
副菜) かぼちゃと冬瓜の煮物 94 kcal

副菜) にんじんのグリル 67 kcal

汁物) しめじと長ねぎの中華スープ 9 kcal

ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

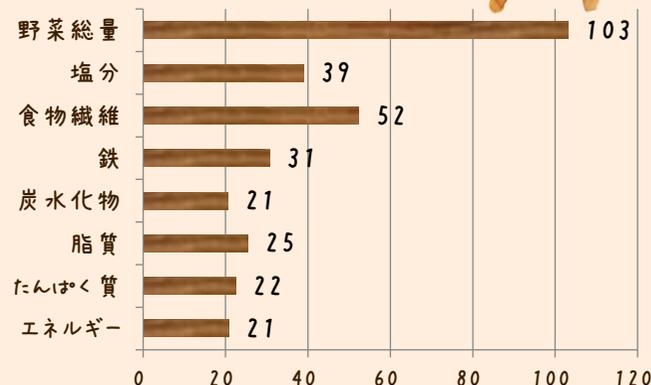
週替わり定食

蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め

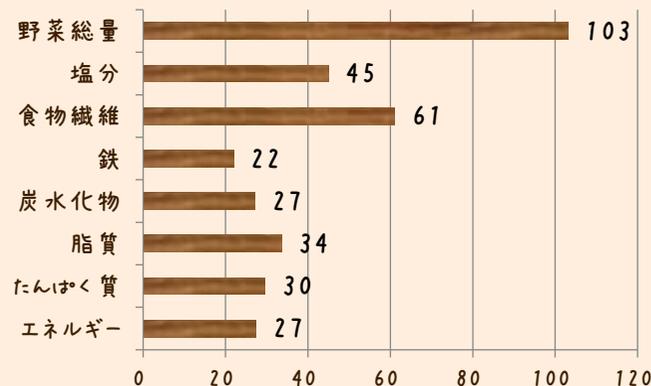
1月31日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	562 kcal	塩分量	2.92 g
野菜量	361 g	総重量	786 g
たんぱく質	25.8 g	鉄	2.3 mg
脂質	19.1 g	食物繊維	11.0 g
炭水化物	80.0 g	糖質	69.0 g
主菜) 蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め	227 kcal		
副菜) かぼちやと冬瓜の煮物	94 kcal		
副菜) にんじんのグ Ril	67 kcal		
汁物) しめじと長ねぎの中華スープ	9 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※添え野菜は写真と異なる場合がございます

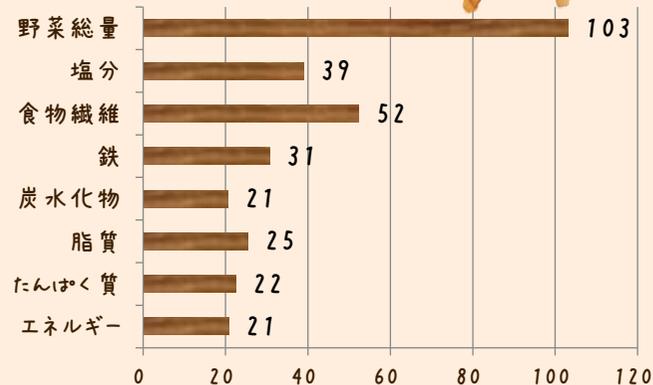
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月31日

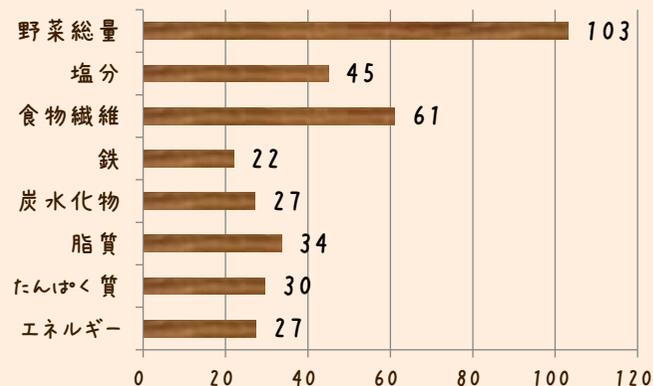


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	691 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	274 g	総重量	825 g
たんぱく質	31.3 g	鉄	7.5 mg
脂質	27.1 g	食物繊維	10.6 g
炭水化物	91.9 g	糖質	81.3 g
主菜)	ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)	291 kcal	
副菜)	ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	91 kcal	
副菜)	ヨーグルト(ソフィール)	49 kcal	
汁物)	大根と白菜の中華スープ	12 kcal	
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(150g)	248 kcal	

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています